



Pour qui ?

Indications : Le yoga du rire est adapté à tout public (enfants, adultes et séniors). Vous pouvez venir rire en famille ou entre amis.

L'admission à une séance de yoga du rire respecte les mêmes conditions qu'une autre activité sportive : **le certificat médical est recommandé.**

Contre-indications : personnes souffrant d'incontinence, épilepsie, tout type de hernie, glaucome sévère, lombalgie sévère, asthme sévère, toux persistante avec symptômes aigus, saignements répétés d'hémorroïde, femmes enceintes, opération abdominale de moins de 3 mois, ...

Les personnes présentant des difficultés psychiques doivent demander un avis auprès de leur spécialiste.

TARIFS

Si vous souhaitez proposer une session de yoga du rire pour votre entreprise ou votre association, veuillez me contacter pour un devis personnalisé.

Animatrices:

Lise BOUNSAYTHIP
Aurore MARECHAL

*Animatrices certifiées par l'institut
Française de Yoga du Rire*



Contact : AM CONSULTING
amconsulting.france@gmail.com



<https://amconsulting-france.com>



**LE yoga du rire : phénomène
planétaire, bientôt chez vous!**

Pour dynamiser l'ambiance et le climat de votre entreprise, association lors d'un événement public ou privé, **proposez le yoga du rire !**

**ATELIER DE
YOGA DU
RIRE**

CONCEPT INNOVANT !!

« Le yoga du rire est une
gymnastique AGREABLE, FACILE,
accessible POUR TOUS et bon pour
la santé ! »



Nous rions de moins en moins. En 1939, les Français riaient 19 minutes par jour. En 1983, 6 minutes. En 2000, moins d'une minute quotidienne. En 2005, 7% des Français affirmaient ne jamais rire. Il a été scientifiquement prouvé que rire joue un rôle préventif dans l'apparition des maladies cardio-vasculaires. Rire 10 à 15 minutes par jour nous maintiendrait en bonne santé.

Qu'est-ce que le yoga du rire ?

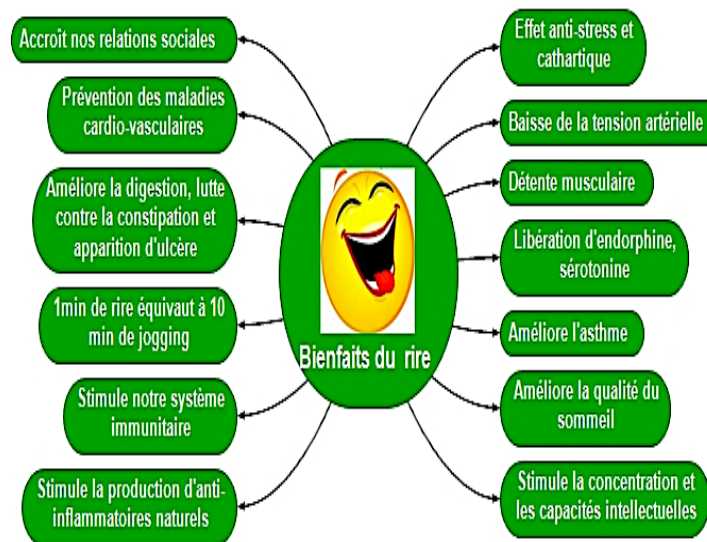
Le yoga du rire (*Hasya Yoga* en sanscrit) est une pratique moderne du yoga qui associe de des exercices de stretching doux et de respiration, de rire et de relaxation. Il a été créée en Inde en 1995 par le Docteur Madan Kataria et son épouse Madhuri Kataria, professeur de yoga

Facile, accessible, immédiat et efficace, le yoga du rire repose sur un rire « sans raison ».

Bienfaits du yoga du rire sur la santé

Son concept est basé sur un fait scientifique : **le corps ne fait pas la différence entre un rire simulé et un rire spontané, et les bienfaits sont les mêmes.** Le rire bon pour la santé doit venir du corps et solliciter le diaphragme.

Les personnes qui pratiquent le Yoga du Rire témoignent d'améliorations significatives de leur état de santé physiques et psychiques car le rire agit sur le système immunitaire et a des effets positifs sur le mental.



Déroulement d'une séance

Une tenue confortable est recommandée durant la séance. Pensez également à prendre une bouteille d'eau pour vous hydrater.

Les séances se déroulent en groupe et durent environ une heure. La séance se déroule selon les étapes suivantes :

- Des exercices d'échauffement et d'étirement
- Des clappings, qui consistent à frapper des mains, paume contre paume, afin de stimuler des points énergétiques
- Des exercices de respiration issus du yoga
- Des exercices de rire ludiques
- Des « rires libres » ou relaxation guidée

Un temps de parole pour partager les impressions, sensations, etc... dans le calme